

# Realizando metas



O Autoconhecimento através da metodologia Coaching irá lhe dar clareza de quem você é, quais são seus pontos fortes e quais são suas fraquezas. Assim você irá chegar mais rápido ao seu objetivo, com direção e velocidade. Mas lembre-se que o mais importante neste processo não é a velocidade e sim a direção.

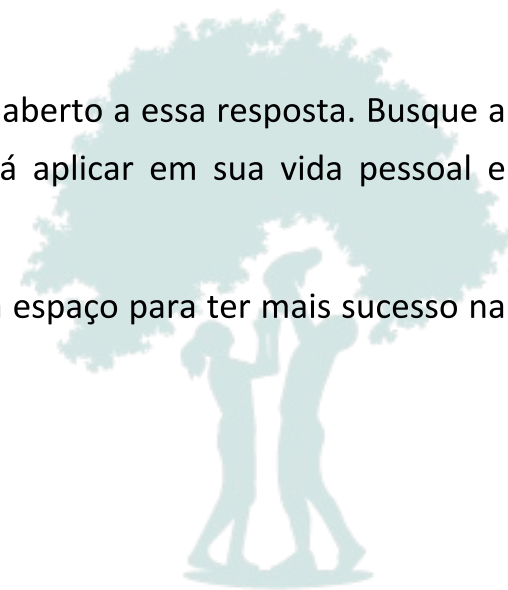
Você precisa entender uma coisa muito importante: mais que seu objetivo no fim do trajeto, é necessário compreender a direção até o que você deseja realizar, para entender as mudanças e ações práticas que precisará fazer em sua vida em prol de atingir aquele objetivo em específico.

Entender por onde você irá começar, quais serão os primeiros passos que você precisará dar para iniciar a busca do resultado que deseja conquistar. É importante lembrar que para trabalhar em prol desse objetivo, você precisará ter o foco total no trajeto que precisará fazer.

### Como se manter focado todos os dias

Todo dia quando acordar é importante entender o que você quer aprender no dia. Esteja aberto a essa resposta. Busque a cada dia mais novos conhecimentos, novas habilidades, novos pontos que você poderá aplicar em sua vida pessoal e profissional.

Tente ser melhor e mais hábil e com essa busca por melhorar a cada dia mais, você abrirá espaço para ter mais sucesso na vida, em um constante desenvolvimento.



Para fazer com que você comece a compreender como é possível transformar seus sonhos em realidade, responda as perguntas abaixo e dê o primeiro passo para conquistar o que deseja.

1. O que você realmente deseja realizar?
2. O quanto isso é importante para você?
3. Quais comportamentos te afastam dos seus objetivos?
4. Quais comportamentos são necessários para que você consiga realizar sua meta?
5. O que você pode fazer ainda essa semana para se aproximar da sua meta?
6. Quem pode te ajudar no caminho até a realização do seu objetivo?
7. Qual a maior mudança que você está disposto a fazer hoje?



Por: Raquel Ribeiro, Master Health Coach  
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP  
[www.institutoendovitta.com.br](http://www.institutoendovitta.com.br) - [contato@institutoendovitta.com.br](mailto:contato@institutoendovitta.com.br)